



VOIKUKKA

Voikukan lehti on niin diureettinen, että yksi sen ranskankielisistä nimistä on "pissenlit", pissaa sänkyyn.

Taraxacum-lajeja; ruotsiksi maskros
Viimeisimmän retkeilykasvion mukaan Suomessa on noin 500 eri voikukkalajia, mutta vain kasvitieteilijä haluaa tietää, ovatko kukinnan ulkosuomut *puikeita* –*suikeita*, *kapeanpuikeita*–*suikeita*, *puikean suikeita*, *suikeita*–*tasasoukkia* vaiko peräti *pitkiä ja leveitä*.

Ongelma on, että voikukka voi lisääntyä sekä suvullisesti (kukat pölyntyvät toisen yksilön siitepölyllä) tai suvuttomasti (kukka hedelmöityy ilman toisen kasvin myötävaikutusta). Näin syntyy monenmoisia lajimunnoksia.

Tervejärkinen nimeää koko suvun

yksinkertaisesti latinaksikin voikukiksi: *Taraxacum*-lajeja.

Heimo: sikurikasvit, *Cichoriaceae* (*Compositae: Liguliflorae*).

Monivuotinen. Keruu aika alkukesä (kukat), kesä (lehdet), kevät tai syksy (juuret).

Viljely. Voikukan siemeniä myydään hyvinvarustetuissa siemenliikkeissä, voit siis hyvinkin ostaa niitä ja ryhtyä viljelemään sitä puutarhassasi. Siemenlajikkeet ovat yleensä valikoitu leveälehtisiksi tai vähemmän kitkeriksi, mutta välillä niistä tulee ihan tavallisia voikukkia.

Meilläpäin voikukkaa ei tarvitse viljellä, se kasvaa kaikkialla. Syksyllä saa hyvää juurisatoa, jos voikukat jättää kesän aikana rauhaan ja kitkee muita rikkaruohoja niiden ympäriltä.

Kasvupaikka. Voikukka viihtyy aurinkoisilla paikoilla, mm. niityillä, ojissa, nurmikoilla ja hiekkakentillä.

Ulkonäkö. Voikukan kukkavarsi on ontto, lehdetön ja yksikukkainen. Lehtiruusuke lähtee enemmän tai vähemmän porkkanan muotoisesta paalujuuresta.

Voikukan valkoinen maitiaisneste tekee kankaalle lähtemättömiä ruskeita tahroja eikä se säästä edes parhaita kesämekkoja tai -farkkuja.

Ihokin muuttuu voikukkaa käsitellessä ruskealaikkuisiksi, mutta väri lähtee viimeistään suihkussa hankaamalla.

Näköislajeja ovat mm. valvatteja (*Sonchus*-lajeja), joiden varsissa on runsaasti lehtiä ja monenmonta kukkaa. Valvattia on voikukan tapaan käytetty villivihanneksena. Sen maku on voikukkaa miedompi ja se onkin ihana salaatin lisä, mutta lääkekasvina se ei toimi voikukan tapaan.

Syksyllä syysmaitiainen (*Leontodon autumnalis*) on erehdyttävän samannäköinen kuin voikukka, mutta kukkavarsissa on pieniä lehtiä eikä se ole ontto. Sekään ei ole myrkyllinen.

Pukinparran (*Tragopogon pratensis*) komeat haivenpallerot voivat harjaantumattomalle näyttää voikukan siemenpallolta, mutta kasvutapa kielii erheestä, kuten myös haivenpallon koko ja haiventen rakenne. Pukinparran pallo on yli viisisenttinen ja oikeaan aikaan poimittuna (hieman ennen kuin se aukeaa täysin) se pysyy kasassa jopa talven yli.

Pukinparran vihreitä osia ja varsinkin sen juuria on käytetty villivihanneksena. Sekä lehdet että paalujuuret ovat miedon makuisia. Kasvi on kaksivuotinen, ja näin ollen kukkivan varren alta kaivettu juuri ei ole enää syömäkelpoinen: pitää löytää kasvin lähistöltä nuoria yksilöitä. Pukinparta on juureksena viljellyn kaurajuuren lähisukulainen.

Alkukesästä kukkiva leskenlehti (*Tussilago farfara*) voi aloittelijan silmissä näyttää voikukalta, mutta kukkavarsissa on runsaasti pieniä lehtiä. Leskenlehdistä löytyy maksalle haitallisia pyrrolitsidiini-alkaloideja eikä sen käyttöä yskänlääkkeenä — saati sitten villi-vihanneksena — voida enää puolustaa.

KERUU JA KÄSITTELY

Poimi lehtiä keväällä ja kesällä, huuhtelee pikaisesti poistaen myös mahdolliset etanat tms. ja tarjoile salaateissa.

Kerää varrettomia kukkia alkukesästä ja tee niistä voikukkasiirappia tai yrttiöljyä.



Voikukan siemenpallo.

Juuret ovat syksyllä makeimmillaan; muina vuodenaikoina ne ovat joko hyvinkin katkeran makuisia tai umpijäässä. Kaiva juuret ylös sulan maan aikana ja pese ne juuriharjalla: juuria ei tarvitse saada vitivalkoiksi, ruskehtava kuorikerros on myös täyttä tavaraa. Viipaloi juuret puolen sentin paksuisiksi ja 5 cm:n pitkiiksi tikuiksi ja kuivata levitetynä vanhalla lakananpalalla tai kuivurissa.

VAIKUTUKSET JA KÄYTTÖ

Jos on matala verenpaine, voikukka ei sovi. Lue lisää varoituksista, sivu 136.

Voikukka on erinomainen kaikille, joiden maksa on erityisen rasittunut. Se auttaa niitä joilla on maksatulehdus (hepatiitti A, B, C, D jne.).

Myös ihmiset, jotka työskentelevät liuottimien kanssa, saavat voikukasta apua. Liuottimia ovat mm. alkoholi, vahvat liimat, vahvat pesuaineet, bensiini ja eteeriset (siis haihtuvat) öljyt.

Ammattiryhmiä, jotka ovat tekemisissä liuottimien kanssa, ovat mm. maalarit, autokorjaamossa työskentelevät, bensa-aseman pumppupuolen väki, huonekalutehtaan liimapuolella töissä olevat, kampaajat, siivoajat sekä aromaterapeutit. Ja tietenkin alkoholistin maksa on alkoholin vaurioittama.

Näiden ihmisten kannattaa talvisin syödä tulitikun kokoinen juuripala pari kolme kertaa päivässä ja kesäisin syödä voikukkasalaattia 3–7 kertaa viikossa. Vointi kohenee!

Voikukan katkera maku panee ruoansulatukseen vauhtia: karvas maku suussa lisää syljen eritystä, mikä taas lisää ruokatorven nesteeneritystä, mikä



Pukinparran siemenpallo.

taas lisää vatsalaukun nesteiden eritystä, mikä taas lisää sapen ja haiman eritystoimintaa, mikä taas lisää suoliston eritystoimintaa.

Samalla lailla toimivat kaikki muutkin katkeran makuiset kasvit, pureskellusta katajanmarjasta (*Juniperus communis*) greippimehuun ja erilaisiin katkeroihin (*Gentiana*-lajeja).

Vahvimilla katkeran maun tuojilla on verensokeria alentava vaikutus: onkin parasta syödä puolen tunnin sisällä siitä, kun on karvasainetta kielellään maistanut.

Jos tuntuu siltä, että reagoi johonkin uuteen ruokaan joka viikko, on parasta vahvistaa ruoansulatusta: käytä karvasaineita ennen jokaista ateriala, syö vain lämmintä ruokaa, käytä mietoja tai tulisia mausteita, jätä kylmät ruoat syömättä ja vältä sokereita.



Voikukkia korissa.

Jos välttämättä pitää saada salaattia, limsaa tai jäätelöä, niin lämmitä ne ensin. Viikon, parin päästä huomaat ruoansulatuksen tehostuneen valtavasti ja pystyt taas syömään ruokia, jotka aiemmin aiheuttivat erilaisia ruoansulatusongelmia.

Vaikka voikukkaa (ja takiaista ja muita kasvikunnan vahvoja diureetteja) voi käyttää puhtaasti diureettisen (= virtsan erityistä lisäävän) vaikutuksen takia, pidän ideaa vääränä. On järkevämpää etsiä syyt nilkkojen (ja muuhunkin) turvotukseen ja poistaa ne: vahvista sydäntä, maksaa tai munuaisia. Ellei se lähestymistapa toimi, tutkituta ongelmiasi terveysasemalla. Tauti voi olla hyvinkin vakava.

Voikukka, sikuri, juolavehnän juuri ja takiainen sisältävät kaliumia, jota lääketehaiden diureetit kuluttavat pois virtsan mukana.

Lääkäriin pelko kasviperäisten diureettien vaarallisuudesta on aiheeton, sillä ne tuovat kaliumia kehoon. Kaliumia saa myös mm. tomaateista ja banaaneista.

Voikukan lehti on juuria voimakkaammin virtsan erityistä lisäävä. Sen ja takiaisen lehdet löytyvätkin "diureettisen indeksin" kärjestä: tarjotaan yrttiteetä kaikille, jotka tulevat ovesta sisään ja lasketaan, moniko joutuu hetkeksi poistumaan puolentoista tunnin luennon aikana. Siitä saatu prosentti on diureettinen indeksi.

Sekä koivun lehti että kultapiisku jäävät kauas voikukan ja takiaisen lehdistä.

Diureettisuuden takia en suosittelisi voikukan lehdistä tehtyä ruokaa tai juomaa illalla — muuten käy kenties toteen ranskalainen voikukan nimi *pissenlit*, pissaa sänkyyn.

Voikukan tuoreista kukista saa ihanan rentouttavaa yrttiöljyä ja -voidetta.

Sikuri (*Cichorium intybus*) on lääkekasvina voikukan kaltainen. Se on voikukkaa hieman miedompi, mutta sen juuri on huomattavasti voikukan juurta kookkaampi.

Kaivuuhommissa säästää sikuria viljelemällä runsaasti aikaa. Tosilaiska pääsee vielä helpommalla ostamalla kaupasta joko korvikekahvia (joissa yleensä on runsaasti joko voikukan tai sikurin juurta) tai endiivejä, jotka ovat sikurin nuoria lehtiruusuksia.

Voikukanlehtitee

2–3 tl tuoreita, nuoria voikukan lehtiä
2 dl kiehuvaa vettä

Kaada vesi yrtin päälle, anna hautua 10 minuuttia, siivilöi.

Juo 2–3 kuppia päivässä.

Voikukkatee (keite)

2 tl kuivattuja lehtiä tai juuria
2,5 dl kylmää vettä

Laita vesi ja yrtti kattilaan, kiehauta, anna hautua kannen alla 12–15 minuuttia, siivilöi. Juo 2–3 kuppia päivässä.

Voikukkaöljy ja -voide

Tee ensin tuoreesta kasvista yrttiöljyä, ks. sivu 18, ja tee yrttiöljystä sitten yrttivoidetta, ks. sivu 24.

Käytä rentouttavana mm. lihas-, selkä- ja niskakipuun sekä etenkin tunteen tuomaan lihaskireyteen.

TÄRKEITÄ VAIKUTTAVIA AINEITA

Lehdissä on karvasaineita, mineraaleja (mm. kaliumia), A-, B- ja C-vitamiineja sekä flavonoideja.

Juurissa on lisäksi inuliinia (jopa 40 % syksyllä, vain 1–5 % keväällä). Inuliini on suolistobakteerejamme hellivä sokeri, jota emme pysty pilkkomaan: se voi herkissä aiheuttaa nipistelyä ja ilmavaivoja.



Nitty täynnä sementäviä voikukkia.

RUOKAKÄYTTÖ

Jos on matala verenpaine, voikukka ei sovi. Tästä lisää sivulla 136.

Voikukka soveltuu parhaiten erilaisiin salaatteihin. Vaikka salaatti voi tuntua liiankin kitkerältä, makuun tottuu kunhan kauden alettua syö pieniä määriä päivittäin. Pikkuhiljaa alkaa kaivata kasvin kitkeryyttä. Silloin voi salaatin lisäksi myös paistaa juurenpalasia tai kukkanuppua voissa ja paistaa siinä samalla leipäkuutioita rapeiksi tai lisätä voikukan nuppua tai kukkia pikkumunakkaaseen tai lisätä niitä muhennoksiin tai keittoihin.

Juuret ovat syksyllä parhaimmillaan: kaiva niitä ylös, pese juuriharjalla (ei tarvitse poistaa tummaa kuorikerrosta), viipaloi ja paista sipulin ja/tai viipaloidun keitetyn perunan kanssa rapeaksi.

Eroon lehtien kitkeryydestä

Kokeile joitain näistä nikseistä vähentämään voikukan karvasta makua:

- Valkaise kasvavan voikukan lehtiä pitämällä niitä pimeässä, vaikka kukkaruukun alla.
- Ryöppää lehtiä 2–3 minuutin ajan suolatussa vedessä; kaada neste pois ja syö lehdet.
- Laimenna voikukkaa jollain muulla, vaikkapa maitohorsman lehdillä, keitetyillä nokkosilla tai perunasoseella.
- Anna lehtien olla kylmässä vedessä muutaman tunnin ajan.
- Ehjälaitaiset vaaleat lehdet ovat yleensä repaleilaitaisia lehtiä miedompia. Kerää niitä.
- Poista lehtien keskiruodit, ne ovat lehtien muita osia kitkerämpiä.

Voikukkasiirappi

Tee yrttisiirappia perusohjeen mukaisesti, ks. sivu 29. Käytä kokonaisia voikukan kukintoja — keltaisia osia ei tarvitse perata muusta kukasta.

Kukista usein löytyvät mustat pienet koppakuoriaiset poistuvat, jos annat poimittujen kukkien olla varjossa tunnin ajan.

Voikukkasiirappi on pähkinäinen, hieman vaniljainen ja herkullinen. Jollei se tule käytetyksi vaan pysyy suljetussa lasipurkissa jääkaapin nurkassa, se muuttuu vuosien varrella yhä hunajaisemmaksi, sekä mauultaan että koostumukseltaan. Kannattaa kokeilla!

Voikukkasalaatti

50–100 g tuoreita voikukan lehtiä
50–100 g muiden villivihannesten nuoria lehtiä, mm. vuohenputkea, poimulehteä, mustaherukkaa, koivua, maitohorsmaa (50–100 g kaupan mietoa salaattia, mm. side-, kerä- tai jäävuorisalaattia) (keitettyjä kananmunia viipaleina) (fetajuustoa kuutioina) (täysin kypsä tomaatteja kuutioina) (oliiveja) (keitettyjä perunoita kuutioina)

Sekoita salaatin ainekset keskenään.



Voikukkia.

Kastikkeita:

Kermaviili

1–2 rkl appelsiinimehua
2 dl kermaviiliä
1/4 tl suolaa

Jogurtti

2 rkl oliiviöljyä
2 rkl omenaviini-etikkaa
2–3 rkl turkkilaista jogurttia (10 % rasvaa)
riipaus sokeria
1/4 tl suolaa
hieman valkopippuria
hieman ruohosipulia.

Sinappi

1 rkl sinappia
1–2 rkl omenaviini-etikkaa
1–2 rkl oliiviöljyä
riipaus sokeria
hieman suolaa
vähän valkopippuria.

Mummon jymy

1 dl kaupan halvinta ruokaöljyä
1 dl soijakastiketta
2–3 tl sokeria
1 tl valkosipulijauhetta
tai 2–5 kynttä murskattuina
1/2–1 tl cayennepippuria.

Jos käytät tuoretta valkosipulia, kastike on syytä käyttää pois 2–3 päivän sisällä, muuten se säilyy jääkaapissa viikon, pari. Ota sekoituksesta 3–4 rkl per puolitoista litraa salaattiainesta.

Sipuli

1 hienonnettu sipuli
1 keitetty murskattu kananmuna
4 rkl oliiviöljyä
2 rkl omenaviinietikkaa
suolaa, pippuria
tilliä, persiljaa.

Sitruunainen

2 rkl sitruunamehua
2 rkl oliiviöljyä
suolaa, pippuria
1–2 murskattua valkosipulin kynttä.

Sitruunainen 2

2 sitruunan mehu
1/4 tl sokeria
4–6 rkl oliiviöljyä.

Tee salaattikastike sekoittamalla valitun kastikkeen ainekset keskenään, anna kastikkeen tekeytyä ainakin hetken. Sekoita salaattiin, tarjoile.

Voikukan juurista korvikekahvia

Kaiva juuret syksyllä, pese juuriharjalla (kuorikerrosta ei tarvitse poistaa), poista huonot kohdat, leikkaa sentin mittaisiksi palasiksi.

Kuivata nihkeäksi. Paahda juuret kuivassa valurautapannussa.

Maku muuttuu kitkerämmäksi, jos juuret pääsevät hiiltymään. Juuret ovat valmiita, kun ne ovat tasaisen, kauniin ruskeita.

Jauha tehosekoittimessa tai kahvimyllyssä (toimiva saattaa löytyä mummon keittiön hyllystä).

Käytä kahvin tapaan.



Harvinaisen siisti voikukan kukka.

Keitettyjä voikukan lehtiä

Kiehauta nuoria voikukan lehtiä, anna kiehua 10 minuutin ajan, kaada neste pois. Toista.

Jos maku on vielä liian voimakas, toista vielä kerran. Anna jäähtyä.

Sekoita kermaviiliin, lisää 1/4 tl suolaa ja halutessasi 1 tl sitruunamehua.

Lisukkeeksi sopii mm. rapeiksi paistetut leipäkuutiot.

MUU KÄYTTÖ**Lyhytikäisiä tatuointeja**

Voikukan juuren, lehtien tai kukkavarsien valkoisella maitiaisnesteellä saa piirrettyä lyhytikäisiä tatuointeja iholleen.

Käsivarren sisäpinta on hyvä paikka testata toimenpiteen tehoa.

Maalatut viivat erottuvat vasta seuraavana päivänä. Voikukatatuoinnit ovat siis usein sottaista. Ne säilyvät pesevästä muutaman päivän. Ne saa myös hankaamalla heti pois.

Keltamon (*Chelidonium majus*) mehulla saa niinikään aikaan lyhytikäisiä tatuointeja. Tämän kasvin mehu on kirkkaan keltaista, ja näin maalari näkee tuloksen heti. Valmiit tatuoinnit eivät juurikaan säily yön yli.

Myös tuliunikon (*Eschscholzia californica*) juuren kirkkaan oranssin värisestä mehusta saa iholleen tatuointeja. Senkin mehu näkyy heti, mutta säilyy vielä keltamotatuointejakin lyhyemmän ajan.

Vaikka näiden kasvien valkoisia tai värillisiä maitiaisnesteitä on käytetty syylien poistoon, ne eivät ole tatuoinneissa vaarallisia.

Syylien poisto

Yhtä edellä mainittujen kolmen kasvin maitiaisnestettä laitetaan muutama kerta päivässä viikon, parin ajan syyliään. Jos on monta syyliää, vastustuskyky viruksia vastaan on heikko. Käytä silloin viruksia vastaan tehokkaita yrttejä, vaikkapa murskattua tuoretta kuismaa.

Jotkut homeopaatit ovat sitä mieltä, että yksittäinen syyliä kielii syvemmästä epätasapainosta. Jos se poistetaan, ongelma tulee esiin muualla vähemmän suopeassa muodossa.

Puhalla siemenpallo

Jos pystyt puhaltamaan kaikki voikukan siemenpallon siemenet yhdellä henkäyksellä, saat toivoa jotain. Ja sinulla on vahvat keuhkot.

Jotta homma onnistuisi paremmin, kannattaa siemenpalloa puhaltaa alapäin. Kannattaa valita rutikuiva, lähes ylikypsä pallo ja viimeisenä vaihtoehtona kannattaa puhaltaa tarpeeksi monta palloa, jotta vihdoinkin yhdeltä saataisiin kaikki siemenet lentämään.

Ja tietenkin: voikukkapallon suoman toiveen täyttymistä edesauttaa siementen puhaltaminen naapurin täysin voikukattomalle nurmikolle.

VAROITUKSIA

Älä käytä voikukkaa äläkä sikuria säännöllisesti, jos sinulla on matala verenpaine. Vältä myös näitä kasveja sisältäviä korvikekahveja.

Sekä sikuri että voikukka ovat vahvasti virtsan eritystä lisääviä, mikä laskee matalaa verenpainetta entisestään: huimaa, helleaalto on entistäkin tukalampi, saunassaolo ei onnistu enää lainkaan ja voit jopa alkaa pyörtyillä, jollet lopeta näiden kasvien käyttöä.

Niiden, joilla on matala verenpaine, kannattaa syödä runsaasti suolaa, reippaasti vihanneksia ja proteiineja, liikkua tarpeeksi ja välttää yksinkertaisia hiilihydraatteja. Ja käyttää vähemmän diureettisia maksaa vahvistavia yrttejä.

Karvaan makuisena voikukka lisää sapen eritystä. Jos sinulla on todettu isoja sappikiviä, sapen erityksen lisääminen saattaa saada ne liikkeelle. Varo siis karvasaineita — myös voikukkaa.



Puhallettu.